Ароматерапия: ВОПРОСЫ и ОТВЕТЫ

Каждое наше "Сегодня" должно быть наполнено светом и радостью бытия, чтобы не стать мимо прожитым днем. Способов много: услышать голос дорогого человека, увидеть собственную улыбку, как в зеркале отраженную в лице знакомых и не знакомых тебе людей, одеть любимое платье и почувствовать милый сердцу аромат, бодрящий или мечтательный...

Аромат бывает не только любимый, приятный, тонкий, изысканный, он еще и поддерживает необходимую работу трех ипостасей, в которых мы существуем: нашего тела, духа и энергии. Определенный аромат способен поднять настроение, исцелить недуг и прибавить сил. Существуют запахи и с прямо противоположными тенденциями, но говорить о них сегодня мы не будем. Ведь наша цель – укрепить наш дух и тело.

ВОПРОС: Действительно ли, вдыхая определенный аромат, мы можем улучшить свое настроение?

ОТВЕТ: – Несомненно. Вы заметили, что знакомые запахи вызывают у нас определенные ассоциации? Запах ванили – это запах детства, а запах мандарина непременно напомнит о новогоднем празднике. И это вполне объяснимо с точки зрения физиологии. Ароматы, попадая на определенные центры слизистой носа /биологически активные точки Боннье/, массируют их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов. Помимо физиологии существует и эмоциональная окраска. Истоки ароматерапии лежат в глубокой древности. Древние египтяне, греки, римляне не расставались с ароматами в течение всей жизни: ароматы помогали появиться на свет, облегчая и стимулируя роды, поддерживали здоровье тела и духа; сохраняли красоту и молодость, являлись неотъемлемой частью искусства любви. И сейчас ароматы обладают той же силой, что и много веков назад, несмотря на схоластические учения средневековья и наступления поточной химии, вытеснившей естественную медицину. Психиатрия, невропатология – те области медицины, которые сохранили верность ароматерапии, исцеляющей душу, психику, нервы человека. В последнее время ароматерапия пользуется большой популярностью в странах Западной Европы, Японии, и, хочется надеяться, не обойдет и Россию.

Эфирные масла, на которых и строится в основном ароматерапия, не поддаются химическому воспроизведению благодаря огромному количеству компонентов, входящих в них.

ВОПРОС: Что такое эфирные масла, каково их назначение и как ими пользоваться?

ОТВЕТ: – Эфирные масла – это многокомпонентные соединения углеводородов, вырабатываемые эфиромасличными растениями. На Земле существуют 3000 растений, из которых можно добывать эфирные масла. Эфирное масло ладана содержит около трехсот составных компонентов, в других видах масел это число колеблется от 120 до 500! Отсюда и многогранность воздействия этих уникальных натуральных даров природы.

Все эфирные масла обладают бактерецидными, антисептическими и противовоспалительными действиями. Все, без исключения, положительно влияют на нервную систему, сферу эмоций и психическое здоровье; все обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами; все имеют огромную биоэнергетическую ценность. Бесконечно долго можно перечислять влияние каждого из них на целую группу органов нашего сложного организма. Это достаточно интересно, и подробно об этом можно узнать в специальной литературе. Единственное, что надо добавить – если правильно соблюдать дозировку и методику применения, эфирные масла не имеют негативного побочного влияния.

Способов применения эфирных масел достаточно много: это и ингаляции, и ванны, и компрессы, и массаж, и внутреннее применение, и косметика.

ВОПРОС: С чего следует начинать свое знакомство с миром ароматов?

ОТВЕТ: – Конечно с изучения влияния в свете Вашей индивидуальности. Для этого необходимо провести "пробу на индивидуальную переносимость" эфирных масел / кстати, этого правила следует придерживаться и по отношению ко всем новым препаратам, включая и духи/. Это несложно: сначала Вы в течение дня вдыхаете аромат из пузырька 7-12 раз по 30 секунд. На следующий день – наносите на внутреннюю поверхность запястья смесь 1 капли эфирного масла с кремом. А на третий день – в течение 2-3 минут принимаете ванну с 1-2 каплями эфирного масла. Если Вы нуждаетесь во внутреннем употреблении эфирных масел, то проверить Вашу восприимчивость к ним можно следующим образом: смешать 1-2 капли аромаэссенции с 1 столовой ложкой растительного масла и трижды принимать по 1 капле смеси. На следующий день удвоить дозу. Если Вы ощутили приступ головной боли, слабости, возникла кожная реакция, значит Вам не подходит это эфирное масло и следует продолжить поиск.

Есть еще несколько заповедей в общении с ароматами: их необходимо прятать от детей: (но не пренебрегать в случаях, когда у ребенка простуда или ночные страхи), их никогда не следует наносить на кожу в неразбавленном виде. Соблюдение этих правил сделает Ваше знакомство с "ароматным миром" одним из самых приятных подарков жизни.

ВОПРОС: А что может послужить разбавителем эфирных масел?

ОТВЕТ: – Хорошая низкомолекулярная косметика – кремы, тоники, молочко, шампуни, бальзамы, гели для душа, разнообразное мыло, базисные / или, как их еще называют транспортные/ масла: масло жожоба, авокадо, миндальное и масло пророщенных ростков пшеницы. Можно использовать и простое оливковое масло, но обязательно рафинированное.

ВОПРОС: Можно ли определенно сказать насколько мимолетен или продолжителен эффект от ароматерапии?

ОТВЕТ: – Есть такой закон Кармы: неприятность, случившаяся с нами за один день, за один день может быть и ликвидирована. А то, что проистекало годами, должно иметь свое обратное развитие. Отсюда – ответ на этот вопрос. То есть, если у Вас просто дурное настроение или начинающаяся дипрессия, 45-минутного сеанса вдыхания благоприятного аромата хватит. Если это длительная, запущенная дипрессия, или перенапряжение, которое не вчера случилось, здесь, конечно, потребуется курс, цикл ароматерапии, который длится 21 день – срок, за который проходит определенный биоритм в организме человека.

ВОПРОС: Для решения какой то определенной проблемы следует вдыхать какие то "положительные" ароматы или можно руководствоваться своим вкусом?

ОТВЕТ: – Безусловно, каждый определенный аромат уникален по действию, хотя синономических эфирных масел очень много, что позволяет руководствоваться так же и своими вкусовыми приоритетами. При подборе эфирного масла хорошо знать свой ароматический знак, иметь предпачтение в духах или любимые цвета. Существует холодная и теплая группа ароматов, терпкая и нежная, красная и пастельно-голубая. Словом, есть из чего выбрать и на чем остановиться.

ВОПРОС: Человек так устроен, что если он открыл для себя новые горизонты, то хочется за ними получить все сразу. Возможно ли при помощи только одного аромата получить "мультиэффект": и от головной боли, и от дурного настроения, и для увеличения объема памяти?

ОТВЕТ: – Невзирая на поговорку, гласящую, что двух зайцев нельзя убить одним выстрелом, эфирные масла практически всегда имеют полиморфизм действия. Это обусловлена их многосоставностью. Существуют масла, так называемые "монстры", описания действенности которых займет не менее двух страниц. Это: лимон, герань, лаванда, можжевельник, эвкалипт, роза, анис, нероли. Они имеют и обезболивающее действие, и способствуют очистке организма от шлаков, и устраняют воспаления и улучшают настроение... Например, можно положить в сумочку пузырек с лимоном и насить как паспорт или косметичку, легко разрешая сонмы различных проблем.

Существуют так же "масла-профессионалы", имеющие наиболее выраженное всеобъемлющее влияние на какую-то одну проблему. Так, непревзойденным специалистом в косметике считается розовое дерево, а вопросы, связанные с энергетикой человека, не решит никто лучше чем ладан.

ВОПРОС: Если не принимать ароматизированную ванну, не протирать лицо и не делать массаж /домашние способы/, то каким образом можно "ароматно" исправить себе настроение, скажем, на работе или выйдя из переполненного транспорта? То есть, существуют ли "походные" способы ароматерапии?

ОТВЕТ: – Пришло утро. Вы проснулись, взяли свое любимое масло, смешали его с разбавителем и нанесли на ладошки стопы. Начался естественный биомассаж – масло заработала. И стопы смело могут ступать по жизни, не всегда к нам благосклонной.

Можно взять ароматический медальон, скажем, из терракоты /мелкопористой глины/, которая длительное время держит запах.

Можно сделать нюхательную соль: 7 частей поваренной соли 3 части обычного песка пропитать любимым маслом и поместить в герметичную коробочку. Как средство энергетической защиты очень хорошо проводить аромарасчесывание /на расческу наносится небольшое количество эфирнаго масла/ – в результате укрепляется аура человека. Можно взять проста флакончик с эфирным маслом и "занюхать" обиду, головную боль и неприятность.

ВОПРОС: Кто же может себе все это позволить? Ароматерапия – средство для избранных или нет?

ОТВЕТ: – Как это ни досадно, но ароматы, как, например, и театры, входят в разряд "дешевых удовольствий" /по сравнению все с той же пресловутой колбасой/. Но это только в нашей уникальной стране, где цены обсолютно неадекватны. Во всем мире ароматы – это некоторое роскошество. У нас стоимость эфирных масел колеблется от 20 до 200 тысяч рублей за один флакон (10 мл), при ежедневном использовании которого хватает минимум на полгода, максимум – на год. Если разделить эту сумму на 12 месяцев – цена получается просто смехотворная. В нашем ассортименте 60 наименований: 20% – дешевые масла /20-30 тысяч за флакон/ около 50% – средняя группа /40-60 тысяч/ и небольшая группа дорогих масел. Так что ароматная жизнь доступна практически каждому человеку – в силу его культуры, конечно.

ВОПРОС: Что же такое ароматерапия? Это наука? Искусство? Парфюмерия?

ОТВЕТ: – Ароматерапия – это культура, включающая в себя и науку, и искусство, и медицину, и психологию, и философию, и биоэнергетическое совершенство. Ароматерапия, в отличии от многих "полезных" методов приятна, легка. Дает постепенный положительный и стабильный результат, способствует восстановлению и развитию механизмов саморегуляции и стабилизирует биоритмы человека. Это такая же культура, как привычка мыть руки и говорить друг другу "доброе утро". Доказывать пользу ароматов – все равно что рассуждать о пользе сна. Ароматерапия – что-то вроде психатренинга и гармонизации личности при здоровом образе жизни. Это, отчасти, и есть образ жизни.